

ペップアップってなに？

Pep Up.

やっぱりPep Upは
ウォーキングラリーが
盛り上がる！

新入社員もペップアップで楽しく過ごそう！

歩くだけで
ポイント
GET!?!*

ハリネズミ

しばいぬ

いっしょに
散歩しよ



サバトラ

Pep Upがわかる ハンドブック

ふれんどウォーク
キーワードは“ほり
ほり”。参加すれば
わかるっす！

これ一冊で分かる！
ペップアップ完全ガイド



あなたがPep Upを登録できる日は、

年 月 日

意外と多い便秘の種類と対策方法一市販薬の選び方

134965 1

ゆっくり休むだけが休養ではない！？アクティブレストのススメ

今の健康を楽しめるサービス

pepUp.

Pep Upがわかる ハンドブック

Pep Upって
楽しそう！



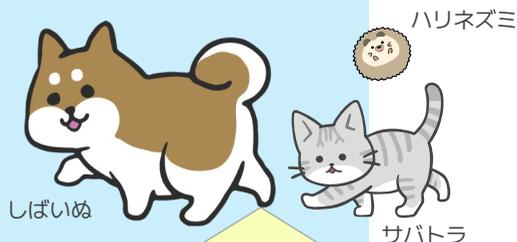
メモっておこう！

あなたがPep Upを登録できる日は、

年 月 日

健康って、もっと手軽でいいよね

「健康のことって、何から始めたらいいのかわからない」
「忙しい毎日で、自分のことは後回しになりがち」
そんなふうに感じてませんか？



こんにちは！Pep Up案内人『ふれんど』です！ちょっとだけ“健康のきっかけ”を届けます♪

Pep Upは、
毎日ちょっとだけ気にすることで、
少しずつ、自分のからだに向き合えるようになるサービスです。
がんばらなくて大丈夫。

気づいたときに、ちょっと立ち止まって、知ることから始めて
みてみませんか。
それだけで、あなたが思う健康に近づければと願っています。

あなたの健康に、ちょっとだけ“いいこと”を。
Pep Upと一緒に、始めてみませんか？

突然ですが、

今日から見直せる！健康につながる 10の小さな習慣チェック

＼いくつ当てはまるか、数えてみよう！／

チェック

- 朝ごはんを食べることが多い
- 通勤・通学や移動のとき、ちょっとだけでも歩く
- 夜更かしより、翌朝の体調をちょっと意識する
- スーパーやコンビニで、たまに成分表示をチラ見する
- 水やお茶を意識して飲むようにしている
- 体調の小さな変化に気づいたことがある
- なるべくエレベーターより階段を使おうと思ったことがある
- 1日1回、リラックスできる時間を確保しようとしている
- 健康の話題にちょっとでも関心を持ったことがある
- 自分のための習慣をなにか1つでも持っている

診断結果

✔ 7～10個：

すでに“健康寄り”な日常ができつつあります！
今の習慣、じわじわ効いてきますよ～！

もう、体が整って
る...けど油断は禁
物っすね！



✔ 4～6個：

気づいてる、でも忙しさに負けがちタイプ！
一歩ずつでOKっす！あなたのペースで十分っす！

今こそPep Upの
“ゆるっと始めら
れる感”を味わっ
てほしいっす



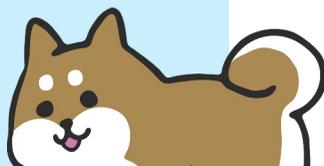
✔ 0～3個：

これからが楽しいな“成長期”！
今日気づいたことが、明日のスタートになるかもしれません。

ワタシ、すでに玄
関にスタンパッ
てるっす！



じゃ、これをふまえてPep Up
の機能のみてみるっす！



突然ですが、

スタートチェック！あなたの健康スタイル診断

＼いくつ当てはまるか、数えてみよう！／

チェック

- 健診の結果、「開封の儀」だけで終了してしまっている
- 朝ごはんは胃の機嫌次第で決まる
- 最近ちゃんと運動した記憶が...読みかけの本みたいにあいまい
- 睡眠は「時間」より“気合いで寝たか”を大切にしている
- 健康アプリ？インストールして、そのまま未来へ放置
- 「とりあえず仕事」→「とりあえず帰宅」→健康どこ？になっちゃってる
- 健康の話は、“自分以外の誰か”の話に思える
- 人に「顔色悪いね」って言われて、初めて自分の存在に気づく
- 「そのうちやる」って言いすぎて、カレンダーが泣いている
- ポイントという言葉に、身体が反射的にうずく

診断結果

✔️ 0～3個：しっかり派！

Pepでこのバランスをキープしていこ～

もう、体が整ってる...けど油断は禁物っすね！



✔️ 4～6個：ゆれる系・健康ポテンシャル！

Pep Upでちょいずつ、やってみませんか？

今こそPep Upの“ゆるると始められる感”を味わってほしいっす



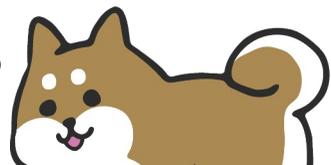
✔️ 7個以上：ようこそ“気づきの沼”へ！

ここからが、あなたの“変わる物語”のはじまりっすよ！

ワタシ、すでに玄関にスタンパってるっす！



じゃ、これをふまえてPep Upの機能のみてみるっす！



突然ですが、

しばいぬ式 あなたの健康タイプ 診断チャート

START!

最近、ちょっとでも
「健康気になるかも」
と思ったことがある？

NO ↓

↓ YES

何かやらなきゃとは思ってるけど、何すればいいかわからない？

「ポイントがもらえる」と聞くと、ちょっとやってみたくなる？

NO ↓

↓ YES NO ↓

↓ YES

まずは簡単なことからなら、始めてもいいと思ってる？

健康の話は、自分より他人の話に聞こえることがある？

毎日歩く習慣がある？

NO ↓

↓ YES NO ↓

↓ YES NO ↓

↓ YES

D

B

B

C

B

A

A 習慣コツコツ型

理想的っす！素敵っす！でも油断大敵、楽しみながら続けるっすね！



B きっかけ待ちのお得反応型

ポイントって魔法っすよね〜。まずは「ふれんどウォーク」使ってほしいっす



C モヤモヤしてるけど種はある型

ワタシと一緒に小さな一歩を探すっすよ〜。楽しいやつからでOK!



D 完全ノープラン型

いいんすよ、今じゃなくても。でも、Pep Upアプリいれとくっす？



じゃ、これをふまえてPep Upの機能のみてみるっす！



健康年齢

自分のカラダ、実年齢と同じ？ それとも...？

健康診断の結果をもとに、「健康年齢」で今の体の状態をチェックできるよ！実年齢より若い数値が出ると、なんだかちょっと嬉しくなるよね！

健康年齢とは
ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定します。

自分の体が実際の年齢
と比較されるってわかり
やすいっす。やって
みたい！



医療費

ワクチン

健康診断結果を見る

- ・食事→肉料理の頻度を減らし魚料理の頻度を増やす、大盛りや丼物のような炭水化物が多いメニューが続かないようにする。アルコールを飲みすぎない、間食は避けましょう。
- ・運動→階段を使ったり一駅歩くような日常的な運動を増やす。休日には軽く汗をかく程度の運動を行う習慣をつけるよう意識しましょう。

・【よくわかる検査値事典】脂質を読む

| 検査項目 | 基準値 | 同性・同年齢 | あなた |
|----------------|--------|--------|-------|
| 空腹時中性脂肪 | 30～149 | 131.1 | 131.1 |
| 随時中性脂肪 | | | |
| HDLコレステロール | 40～ | 60.2 | 60.2 |
| LDLコレステロール | 60～119 | 125.5 | 122 |
| non-HDLコレステロール | 90～149 | - | 164 |

空腹時中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール

項目ごとにアドバイスやグラフが出るのはわかりやすく、イメージできるね。



ふれんど ウォーク

Pepポイント
チャンス



ウォーキングをしばいぬキャラと頑 張るの、けっこう楽しい～！

毎日をゲーム感覚で楽しめる方が、歩く習慣って長続きしやすいもの。
ふれんどウォークは、毎日の歩行をキャラクターが応援してくれて、
ポイントももらえる楽しくてうれしいコンテンツです！

5,000歩からポイントがもら
えるし、8,000歩、10,000歩
と段階的にポイントもらえる
ので、いいね！



しばいぬと サバトラ

しばいぬの前の飼い主はおばあちゃん。毎日の散歩や食事はいつも一緒に、おばあちゃんの大好きなMSKうた自慢と一緒に見てた。ダジャレ好きはそこから。でもおばあちゃんはお星様になっちゃって……。サバトラは、しばいぬを兄弟だと思っていつも一緒にいる。考え事が好きでおしゃべり好き。たまに物思いにふけておいてけぼりになることも……。

ごほうびをほりほりする

今日のほりほり数
(昨日集めたシャベル数)

昨日の歩数 11,331 歩

- 今日のほりほり数は、昨日の歩数を反映
- 本日23時59分まで有効です。(※=3)

現在の所 **2Pep Point GET!**

ふれんどウォーク

ごほうびについて

各目標地点 (5,000歩/8,000歩/10,000歩) に到達するごとにシャベルが手に入り、翌日ごほうびをほりほりすることが出来ます。

さんぽしてスコップを集めよう！



歩数に合わせて応援
やアドバイスコメントしてくれて、楽しく歩ける～





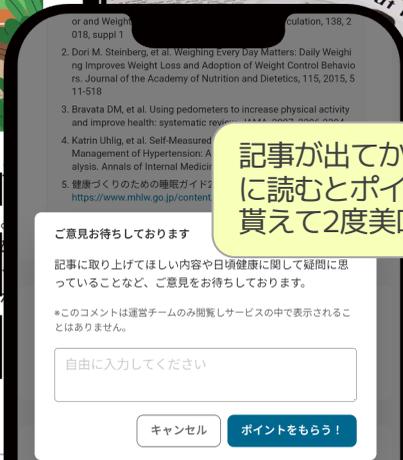
健康知識、アップデートせずに 思い込みでやってたら危ない!?

Pep Upの健康記事は、医師や看護師、管理栄養士など、現場を知る医療専門職を中心に作成しています。情報の信頼性も高いから安心して読める内容ばかり。ぜひ一度チェックしてみてね！

ボクも未来の健康のために勉強中だからね！面白いことたくさん書いてあってとってもすき！



記事が出てから早めに読むとポイントも貰えて2度美味しい！



ご意見お待ちしております

記事に取り上げてほしい内容や自慢健康に関して疑問に思っていることなど、ご意見をお待ちしております。

*このコメントは運営チームのみ閲覧しサービスの中で表示されることはありません。

自由に入力してください

キャンセル

ポイントをもらう!

参考にならなかった

参考になった

日々の記録

Pepポイント
チャンス



記録することで気づく。気づくことで変わる。

食事や運動以外にも、環境や仕事のストレスなどで、気づかないうちに体調を崩し体重が上下していることがあります。他にも習慣的に記録したり記録することで身につくこともあるかも。

毎日測ってると、体調悪いときは、数値が悪いの分かった！



計測だけじゃなく、行動を記録するの体調の気づきになるっすね！



医療費通知

医療費をちゃんと知るって大事。 まとめてくれてありがと～！

医療機関を利用する機会が増えている今、診療や処方情報をひとつにまとめて見られるのはとっても便利。
さらに国税電子申告（e-Tax）用データのダウンロードもできるから思った以上に使える機能なんです！

使った医療費が手元で見れるし、扶養家族の治療情報も確認できるから便利っす！

医療費

医療費通知

ジェネリック通知

医療費通知とは？

医療費通知とは、医療機関等で診療を受けた際にかかった医療費のお知らせです。

医療費通知によって、実際にかかっている医療費（自己負担分以外の医療費も含めて）を知ってもらうことで、健康保険制度についてのご理解や健康管理の重要性、医療に対する認識を深めていただくことを目的とした取り組みです。

月間医療費のお知らせ一覧（最新5件）

| 公開日 | 診療月 | 種別 | 医療費 |
|------------|-----------|-----|-----|
| 2025/03/10 | 2024年12月分 | 医療費 | |
| 2025/02/25 | 2024年11月分 | 医療費 | |
| 2025/01/27 | 2024年10月分 | 医療費 | |
| 2024/12/25 | 2024年09月分 | 医療費 | |
| 2024/11/25 | 2024年08月分 | 医療費 | |

*横にスクロールすると全ての情報を見ることができます。
*Pep Upに登録した直後は医療費データが反映されていない場合がありますので、翌日以降に再度ご確認ください。

月間医療費のお知らせ詳細

公開日：2023/07/25

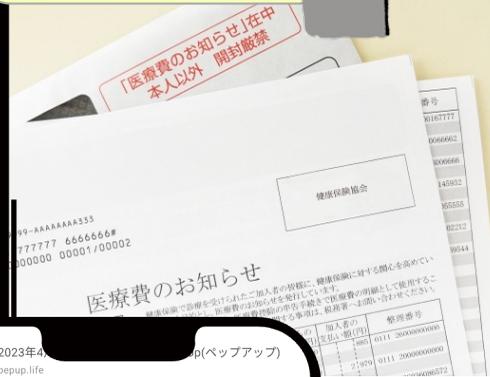
個人情報

2023年4月 医療費

事業所記号：****
被保険者番号：****
氏名：**** 様

| 対象者名 | 医療機関名 | 診療年月 | 診療区分 |
|------|---------------|---------|------|
| **** | 豊田総合病院 内科・皮膚科 | 2023年4月 | 医科外未 |
| **** | 豊田総合クリニック | 2023年4月 | 医科外未 |

風邪はもちろん最近ではアレルギーや予防検診で医療機関使うことが多くなってるので管理は必要だね！





Pepポイント



ジャカジャカもらえるPepポイント、マジでスゴくない？！

ポイ活してる人ならきっと気づくはず。Pep Upはポイントがとにかく貯まりやすい！しかもポイントだけじゃなくて健康も手に入るなんて.....これはもうマジでスゴイ！

Pepポイントは毎日の健康行動やイベントなどいろんなところでもらえるだって。がんばった分だけもらえるじゃん！



16:04 5G 58%

× 閉 ポイント履歴 - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

ポイント履歴

あなたのPepポイント ?

所持ポイント

利用可能ポイント総額

146 pt

今月期限のポイント

0 pt

来月期限のポイント

*ポイントの有効期限に関わらず健康保険の資格失効日から90日後にポイントが失われます。(Pep Up主催のイベントなどで取得したポイントは残ります)

あなたのPepポイント利用/獲得履歴

すべて

利用

獲得

利用日/獲得日 内容 ポイント

2025-04-21 11:49 日々の記録 睡眠時間 (2025/04/21)

2025-04-21 11:49 日々の記録 体重(2025/04/21)

2025-04-21 11:46 ごほうび

家電



[シロカ] ハンディーファン SF-H631W

2,900 pt

[オム

電子マネーも交換できるし、ポイントも貯まりやすいからいい商品が結構あるんだね~



3,500 pt



健診結果

健診結果がいつでもすぐに見られるって、すごく便利じゃん！

健康診断結果って項目の意味分かりにくいよね。
Pep Upはそれぞれの項目の理解をサポートしてくれるよ！
いつでもすぐに確認できるようにしておこう！

過去3年と比較できたり、数値評価もわかりやすい！
なによりいつもすぐ見れるのはベンリ！



健康診断

受診日を選択

2024-09-17

A:異常なし / B:軽度異常 / C:要再検査・生活改善 / D:要精密検査・治療

肥満度

| | | | | |
|-----|----------------------------------|-------|---|----|
| BMI | 18.5 ~ 24.9 kg/m ² | 21.5 | A | 推移 |
| 身長 | - cm | 186.5 | - | 推移 |
| 体重 | - kg | 74.7 | - | |
| 腹囲 | ~ 84.9 cm | 79.0 | A | |

血圧

| | | | | |
|-------|---------------|-----|---|--|
| 収縮期血圧 | ~ 129 mmHg | 128 | A | |
| 拡張期血圧 | ~ 84 mmHg | 78 | A | |

血糖

| | | | | |
|-------|---------------|-----|---|--|
| HbA1c | ~ 5.5 % | 5.5 | A | |
| 空腹時血糖 | ~ 99 mg/dl | 97 | A | |
| 随時血糖 | - mg/dl | - | - | |
| 尿糖 | (-) | (-) | A | |

脂質

| | | | | |
|---------|----------|-----|---|--|
| 空腹時中性脂肪 | 30 ~ 149 | 260 | B | |
|---------|----------|-----|---|--|

脂質

総コレステロール 128 A 推移

血糖

HbA1c ~ 5.5 % 5.5 A

血圧

収縮期血圧 ~ 129 mmHg 128 A

拡張期血圧

~ 84 mmHg 78 A

LDLコレステロール

mg/dl

175

150

125

100

75

50

2023-07 2024-01 2024-07

基準範囲: 60 ~ 119

LDLコレステロール

mg/dl

175

150

125

100

75

50

更に細かくグラフ比較もできるって、さすがデジタル便利！

レシピ検索

体にいいレシピを知ってるだけでも、ほんと役に立つよね！

健康レシピって世の中にたくさんあるけど、Pep Upのレシピは改善したい項目に合わせてメニューを選べるのが特長。さらに食べ方や選び方のアドバイスもついているから、料理しながら知識も身につくとってもおトクなコンテンツです！

このレシピは体のどこを改善するかとか書いてて、作れなくても買い物のときや外食時にもいいね！



15:43 レシピ検索 - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

レシピ検索

すべてのジャンル

すべての分類

詳細検索

検索結果: 2421 件



フランスパンオープンサンド

カロリー: 225kcal / 塩分: 1.6g / 食物繊維: 2.6g

脂質 便秘改善 尿酸値



カボチャの煮つけ

カロリー: 102kcal / 塩分: 0.6g / 食物繊維: 3.5g

脂質 便秘改善 尿酸値



ゴマだれそうめん

カロリー: 256kcal / 塩分: 1.8g / 食物繊維: 7.5g

脂質 便秘改善 尿酸値



ホウレンソウとモヤシ

カロリー: 45kcal / 塩分: 0.4g / 食物繊維: 4.3g

脂質 便秘改善 尿酸値



15:47 レシピ検索 - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

フランスパンオープンサンド - Pep Up(ペップアップ)
pepup.life

レシピ一覧

フランスパンオープンサンド



脂質 便秘改善 尿酸値

栄養のバランスのとれたサンドイッチなので、いろいろな病態の方が利用できます。ビタミンCが豊富で鉄分を含まれて防止に役立ちます。

Pep Upのメニュー
どれも美味しそう！



取は心筋梗塞などの心疾患の予防に有効で便秘の方にもいいでしょう。その上コレストロールです。糖尿病、メタボリック症候群、脂質異常症、高尿酸血症の方のメニューにも組み込んでください。成長期の小児にもおすすめです。

ビタミンC

✓低カロリーで

■カロリー: 225

■塩分: 1.4 mg

材料 (2人分)

ビタミンCは細胞の間を結ぶコラーゲンを作るのに不可欠で、皮膚や粘膜の健康維持に関わっています。また鉄分の吸収を助ける作用があります。ビタミンCは抗酸化作用があり、有害な活性酸素から体を守ります。食事からのビタミンC摂取は、心筋梗塞などの心臓血管病の発症を抑制することが示されており、動脈硬化の危険因子である脂質異常症、メタボリック症候群、糖尿病、高血圧の人には積極的に摂取することがすすめられます。また、ビタミンCは尿酸値を低下させることが報告されています。ストレスや喫煙によって消費されることから、該当する人ではその必要量が高まるかとされています。

お薬手帳

「お薬」のこと、ちゃんと記録に残しておきたかったんだよね。

病院に通うことが増えてきた今、処方される薬もどんどん増えがち。気づかないうちに「別の病院でもらった薬と同じでは？」なんてこともあるかもしれません。記録に残しておけば振り返り飲み合わせなども分かります。



Pep Upでもお薬記録で
きるんだね！これって
すごく便利っす！



QRコードでも取り
込めるし、自動でも
登録されるよ～



ジェネリックへの切替
の参考にもなるね！



自動入力の調剤情報について

- 健康保険組合の調剤レセプトを基に作成しております。お手元の処方情報と不整合がある場合はPep Upのお問い合わせ窓口よりお問い合わせください。
- 病院・薬局の住所と電話番号は地方厚生局から取得しています。

ウォーキングラリー

Pepポイント
チャンス



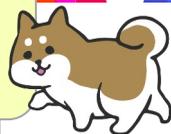
みんなで参加するウォーキング、 まるでデジタルの運動会じゃん！

Pep Upの中で一番盛り上がる機能です！

社内に活気がない...部内の一体感が弱い...。現場では課題も多い。そんなときこそ仕事のことはちょっと忘れてみんなで無心に歩いて目標を達成すれば、健康と一緒に一体感も手に入るかも！そしてみんなでポイントをわんさかもらっちゃおう！



Pep Upは、社内での
チームやレベルに合った
チーム編成なんかもできる
参加者にやさしい機能
があるのがいいね！



1人で早朝や帰宅時に歩いて、キャラクターのレベルアップなんかもあって楽しい！



健診結果改善チャレンジ

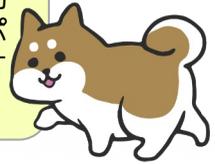
Pepポイント
チャンス



健診結果を次の年に改善するとポイントもらえるって、すごい！

健診の結果で気になる数値があってもつい後回しにしがち。このチャレンジは自分の改善点を自分のペースで一年掛けて取り組みます。結果がよくなれば、ポイントがもらえます！

健診の結果が前年と比較して改善されたらポイントもらえるってすごくないっすか？



カンタンだから、少しずつ改善していけば無理なくポイントとれそう！



2024年度健診結果改善チャレンジ

総獲得ポイント **430** pt

健康年齢 **53.0** (健康年齢) 実年齢より※ **-3.0** (獲得ポイント 150 pt)

健診値

| 検査項目 | 前回 | 今回 |
|------------------|------|------|
| BMI | 21.5 | 21.5 |
| 収縮期血圧 mmHg | 127 | 128 |
| 拡張期血圧 mmHg | 78 | 78 |
| HbA1c % | 5.6 | 5.5 |
| HDLコレステロール mg/dl | 45 | 40 |
| LDLコレステロール mg/dl | 191 | 122 |

健康年齢健康年齢と実年齢の差は、健康診断を受診した日の実年齢

医療費

健康診断結果を見る

肥満度 **正常値 (基準範囲)**

基準範囲の結果でした。食べすぎ飲みすぎに注意し、習慣的な運動を意識して、健康を維持していきましょう。

また、これからも最低1年に1回は健康診断を受けて、定期的に自身の健康状態をチェックするようにしましょう。

・【よくわかる検査値事典】肥満を読む

| 検査項目 | 基準値 | 同性・同年齢 | あなた | 判定 |
|------|-----------|--------|-------|----|
| BMI | 18.5~24.9 | 24.23 | 21.5 | 🟢 |
| 身長 | - | - | 186.5 | |
| 体重 | - | - | 74.7 | |
| 胸囲 | 男性: 84.9 | - | - | |

体重測定チャレンジ

Pepポイント
チャンス



体重測定して気づいた。 体調って、体重に出るんだって！

体重測定はダイエット目的と思われがちですが、体重はストレスや体調の変化でも体重は大きく変化します。体重測定は自分の体調を知る一番簡単な方法です。

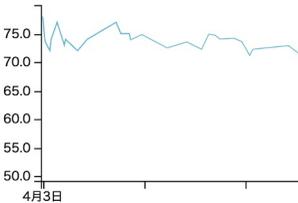
このチャレンジで体重測定を習慣にみませんか？

PepUp.



体重測定チャレンジ

あなたの体重



今日の体重を記録する

目標編集

増減

-4.0 kg

記録回数

16 / 72

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 04/03 | 04/04 | 04/05 | 04/06 | 04/07 | 04/08 |
| 78.0 k | | | 73.6 k | | |
| 04/10 | 04/11 | 04/12 | 04/13 | 04/14 | 04/15 |
| | | | | | 72.0 k |
| 04/17 | 04/18 | 04/19 | 04/20 | 04/21 | 04/22 |
| | 74.0 k | | | | |
| 04/24 | 04/25 | 04/26 | 04/27 | 04/28 | 04/29 |



ホーム



健康状態



医療費



Pepポイント

体重って年に数回ぐらいいいのかと思ってたけど、結構日々変わるんだね！



PepUp.

データ記入

体重 kg

日付 2025/04/22

時間 00:00

* キャンセル

確認

体調悪かったりすると、思った以上に下がったりするので体調の傾向がわかるっすよ。習慣づけのチャレンジっす！



やることチャレンジ

Pepポイント
チャンス



毎日楽しんでやってたら、いつの間にか習慣になってたゾ！

改善したい生活習慣って、なかなか身につかないですね。
このチャレンジは、習慣化したい項目を設定してできたらチェックしていくチャレンジです。スタンプラリーみたいに毎日チェックしていただくのでとても簡単！



健康クイズ

Pepポイント
チャンス



健康知識を、楽しくクイズで チャレンジ！

健康知識って、難しいことを覚えないといけないって思っていますか？健康クイズは、選択式なので覚えやすく答えやすい！すんなり覚えられてポイントまでもらえるおトク感もバッチリ！

クイズってどんな内容でも楽しいんだよね。健康のネタなら更に自分のことだから取り組む価値アリだね！



PepUp

健康？クイズ 食生活

1 五大栄養素のうち、体の繊維の材料になるのは？

A 脂質

B たんぱく質

C 糖質

6つのカテゴリーに分かれてて、選択式だからやったら覚えられそう！



PepUp

健康？クイズ 成績表

最高の正解数



■ 正解 ■ 不正解

成績

最高 10点 正答率 33.3% 健康小学生

初回 10点 正答率 33.3% 健康小学生



食生活

4

前回の結果を復習して、再チャレンジしましょう！

前回の結果を復習する

クイズ開始



身体活動と運動

2



eラーニングでしっかり学ぶ と、意外に興味湧いてくる！

基礎知識から対策・予防・実践方法までをひとつのテーマでじっくり学べるのが健康記事とは違うところ。深く知れば興味湧いてきて、学ぶのが楽しくなります！

受けてみるとすごく
興味湧いて楽しく
学べた！



Online
Learning

11:45 5G

eラーニング - Pep Up (ペップアップ)
pepup.life

学習コース レポート

< 教材詳細

01 【女性の健康】 vol.1 女性の体の変化を理解しよう

女性ホルモンの変化で健康リスクも変化

ライフステージごとにホルモンの分泌量が劇的に変化

女性ホルモンはライフステージによって分泌量が大きく変化します。それによって女性が直面する健康リスクも移り変わっていくため、変化のタイミングを知ることで備えられることもあります。

更年期を境にホルモン分泌量が急激に減少

思春期 成長に伴って女性ホルモンの分泌が活発になり、体の成長も著しく進みます。

性成熟期 卵巣機能が活発になり、分泌が劇的に増えます。

不妊 子宮内環境・子宮筋層 子宮壁の厚さ 卵巣機能低下

更年期 卵巣からの女性ホルモンの分泌量が急激に減少します。

閉経 卵巣からの女性ホルモンの分泌が完全に止まります。

閉経後 骨粗しょう症 尿もれ・膀胱炎

Vol.1 女性の体の変化を理解しよう

< 3/11 >

教材詳細画面へ戻る

11:44 5G 71%

eラーニング - Pep Up (ペップアップ)
pepup.life

eラーニングで学ぼう！女性の健康

女性の生涯に起きる体の変化と、それに伴う健康リスクについて学ぶことができます。

STEP 01 プレテスト

知識が身についたかを確認するテストもあってちゃんと身につくみたい！

教材を読む前に「プレテスト」を行ってください。該当のテーマについてどれくらい理解しているか、現在の理解度を把握してみましょう。プレテストを実施しない教材を閲覧することができます。





登録の流れ



※登録方法は組合によって違うので確認してね！

「本人確認コード」が届きます！



- ・入社・転職したらしばらくすると、自宅に送られてきます！
- ・すでにお持ちの方は、引っ張り出してきてください！

4. 本人確認

本人確認画面で以下の「本人確認コード」をご入力いただけます。このコードは、本サービス登録者が本用紙を正しく受け取ったご本人であることを確認するためのコードです。

このコードは初回の登録時のみ使用します。ユーザー登録完了後は、ご本人様の登録された「メールアドレス」と「パスワード」によってご利用いただけます。

※※※※※※※※※※

※大文字小文字は区別されません。

※ここに書かれた10桁のコードを使います！

ここへアクセス！

https://pepup.life/users/sign_up



- ・メールアドレス
- ・パスワード設定
- ・本人確認コード

入力完了→確認メールで完了！
カンタン！

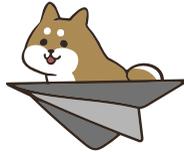


登録の流れ



※登録方法は組合によって違うので確認してね！

「登録メール」が組合から届きます！



- ・入社・転職後しばらくすると、会社メールに送られてきます！（約2ヶ月後ぐらいで送付されてくるよ）

「Pep Upの登録案内メール」記載のリンクをクリック！

【****健康保険組合】ヘルスケアプラットフォーム
Pep Up（ペップアップ）登録のご案内！

■STEP1) ユーザー登録

https://pepup*****



パスワード同録、本人確認

パスワード (必須)
8文字以上の英数字利用してください。数字の連番や誕生日など推測されやすい文字列はご利用しないでください。

生年月日 (必須)
本人確認のため、ご自分の生年月日を入力してください

利用規約
Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシー

利用規約: Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシーにはお客様の個人情報の取り扱いに関する項目が記載されています。必ずご確認ください。

チェックボックスにチェックを入れて登録ボタンを押してください

Pep Upの利用規約、プライバシーポリシーに同意する

お申し込みしたPep Upの利用を開始する

- ・パスワード設定
- ・生年月日
- ・利用規約チェック

入力完了！
確認メールで完了！

カンタン！

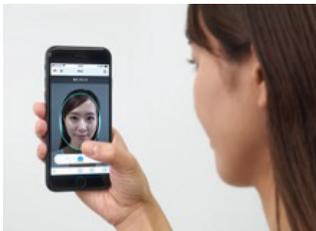


登録の流れ



オンラインユーザー登録

本人確認書類（公的証明書）
と健康保険証があればすぐできます！



本人確認書類（公的証明書）と健康保険証の記号番号があればスマートフォンで簡単に手早く登録ができます！

登録はカンタン！4ステップで登録できます！

(ダミーです)

pepUp.

登録完了！

本人情報の入力 受信メール確認 公的身分証顔写真撮影 登録完了通知受信

① — ② — ③ — ④

公的身分証・顔写真撮影完了

ご登録申請を受け付けました。
登録受付メールをお送りしておりますのでご確認ください。

ただいまご本人様確認手続き中です。

手続き完了し次第、登録完了メールをお送りいたします
のでしばらくお待ち下さい。



登録はこちら

* 健保指定の登録先
を掲載ください

アプリ

スマホアプリを使おう！

アプリをダウンロードしましょう

お使いのスマートフォンにインストールすることで
より楽しく使いやすくなります！



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



いっしょに散歩しよう？



おまけ

一年の過ごし方

健康に取り組むときに、季節に合わせた取り組み方ご紹介！いろんなイベントに参加して行くタイミングの参考にしてね！

健康診断の日にち決めて
メモっておこう！

年 月 日



ウォーキングにいい時期

いい天気
サンボしたいな～

やばい
暑くなってきた
どうすれば

4

5

6

夏の健康を学ぶいい時期

まだ暑いけど
気候が良くなって

登山や
サンボしたいな～

7

8

9

ウォーキングにいい時期

冬の健康を学ぶいい時期

暑かったり
寒かったり体調が

10

11

12

年末年始のウォーキングあり

ちょっと
食べ過ぎの感。。。。

春よ来い
はやく来い

1

2

3